



חיסונים ותזונת תינוקות מגיל לידה

מאוחדת
רמה אחרת



***3833**
meuhedet.co.il

חיסונים בגיל הילדות

החיסון מעניק לנו הגנה בפני מחלות. זוהי הדרך היעילה והבטוחה ביותר להגן על ילדים בפני מחלות מדבקות. קיימת שגרת חיסונים מקובלת במדינת ישראל, שבה זכאים כל הילדים לקבל חיסונים ע"פ הטבלה שתוצג בהמשך, ללא תשלום בתחנות טיפת חלב ובבתי ספר בכל רחבי הארץ.

כיצד פועל החיסון?

החיסון גורם ליצירת נוגדנים בגופו של האדם, בדומה לתגובת הגוף למחלה. הנוגדנים מעניקים לאדם את ההגנה בפני המחלה אליה חוסן. לכל מחלה חיסון משלה, שניתן בכמה מנות על מנת להבטיח הגנה ויעילות למשך שנים.

האם יש תופעות לוואי לחיסונים?

חיסון עלול לגרום לתופעות כמו: חום, אי נוחות, אודם ונפיחות במקום שבו ניתנה הזריקה. תופעות אלה בד"כ חולפות תוך זמן קצר.

מדוע יש לשלב מספר חיסונים בזריקה אחת?

הטכנולוגיות החדשות של היום מאפשרות לתת יותר חיסונים באותה זריקה אחת, עם פחות תופעות לוואי וכך הוא מקל על הילד ואינו מפחית מיעילותו של החיסון.

האם יש לחסן ילדים שאינם חשים בטוב?

בבואכם לאחות טיפת חלב, יש לדווח לאחות על מצבו הבריאותי של הילד, מחלות עבר, תופעות אלרגיות שהילד סובל מהם, ועל רגישותו לתרופות, כולל אנטיביוטיקה.

מתן החיסון או דחייתו יישקלו ע"י הצוות הרפואי.

טבלת החיסונים מומלצים

החיסון	גיל									
	שנה ראשונה			שנה שנייה			שנה שלישית	בית ספר		
	בלידה (בב"ח)	1 חודש	2 חודשים	4 חודשים	6 חודשים	12 חודשים	18 חודשים	24 חודשים	6 שנים א'	7 שנים ב' / 13 שנים ח'
דלקת B כבד	HBV	HBV			HBV					
שיתוק ילדים			IPV	IPV	IPV	IPV			IPV	
אסכרה פלצת שעלת			DTaP	DTaP	DTaP	DTaP			dTap	dTap*
המופילוס אינפלואנזה B			Hib	Hib	Hib	Hib				
פנוימוקוק			PCV13	PCV13	PCV13	PCV13				
נגיף רוטה			Rota	Rota	Rota					
חצבת חזרת אדמת						MMR	MMR		MMR	
אבעבועות רוח						Var	Var		Var	
דלקת B כבד							HAV1	HAV2		
חיסון שפעת						* ✓	* ✓	* ✓	* ✓	* ✓

* חיסון שפעת - מומלץ לכל תינוק מעל גיל חצי שנה. שימו לב! החיסון הוא עונתי לכן, יש להתחסן כל עונה מחדש.

הערה: התרכיבים IPV, dTap, DTaP, Hib, MMR, Varicella - ניתנים בשילובים שונים הזמינים באותה עת בישראל.

המחלות נגדן ניתנים חיסונים במסגרת תוכנית החיסונים הלאומית

דלקת כבד B

הפטטיס B (צהבת B) הוא וירוס נפוץ מאוד הגורם לדלקת זיהומית בכבד, יכול להתבטא כמחלה חריפה או כמחלה כרונית. לוירוס תקופת דגירה הנמשכת כ-4 חודשים. במקרים נדירים החולה עלול לפתח כשל כבד, או שיחול שינוי של המחלה החריפה למחלה כרונית. המחלה הכרונית עלולה לגרום לסיבוכים שנים לאחר ההדבקה.

החיסון

מתי ניתן? ניתן בבית החולים לאחר לילדה, בגיל חודש ובגיל חצי שנה.
תופעות לוואי אפשריות: תופעות מקומיות כמו אודם, כאב ונפיחות באזור ההזרקה.

אסכרה (דיפתריה)

דיפתריה (קרמת או אסכרה בעברית) נגרמת ע"י החיידק *Corynebacterium diphtheria*. החיידק פוגע רק בבני אדם, והוא מועבר ומתפשט בקלות באמצעות מגע עם הפרשות מערכת הנשימה (עיטוש, שיעול) והפרשות מנגעים עוריים.

בבני אדם שאינם מטופלים, חיידק הדיפתריה מופרש מהאף, מהעיניים ומהעור במשך 2-6 שבועות אחרי ההדבקה. הגורם לתסמיני המחלה הוא הרעלן שמפריש החיידק. לכן הטיפול היעיל לאחר הידבקות אינו אנטיביוטי, אלא טיפול המיועד לעצור את הרעלן עצמו.

את ההידבקות בדיפתריה אפשר למנוע רק ע"י מתן חיסון בילדות. כיום המחלה נעלמה כמעט לחלוטין מהמדינות המפותחות הודות לחיסון המשולב שניתן לכל הילדים. היא עדיין קיימת באזורים מסוימים באפריקה, אמריקה הלטינית, ואסיה, כולל המזרח התיכון.

צפדת (פלצת או טטנוס)

מחלת הטטנוס (צפדת או פלצת בעברית) נגרמת על ידי רעלן אותו מייצר החיידק *Clostridium Tetani*. החיידק מייצר נבגים עמידים ביותר המצויים באדמה ובגללי חיות, כולל בדשן מן החי.

הדבקה מתרחשת בדרך כלל כאשר נבגים חוזרים דרך פצעים גדולים או



קטנים, נשיכות בעלי חיים ואף בעקבות ניתוחים, כוויות, דלקת אוזניים, ודלקות בחלל הפה.

סימני טטנוס מתחילים בנעילה של הלסת, ולאחריה מופיעים נוקשות של הצוואר, קושי בבליעה וכן חום, קצב לב מואץ, עלייה בלחץ הדם ועוויתות תכופות. התכווצויות השרירים כה עזות עד כי הן עלולות לגרום לשבירת מפרקת. ההחלמה אורכת מספר חודשים.

שעלת

שעלת היא מחלה שנגרמת על ידי חיידק הנקרא בורדטלה פרטוסיס (*Bordetella Pertussis*). המחלה מתאפיינת בעיקר בשיעול חזק ומתמשך, שעלול להסתבך מאוד ולגרום לנזקים ואף למוות, בעיקר בתינוקות, שבקרבם סיכוי התמותה מהמחלה הוא 1:100.

שעלת היא אחת מן המחלות המידבקות ביותר. מדובר במחלה של דרכי הנשימה, וההזדקה מתרחשת לאחר מגע עם רסיסי הרוק של חולה המועברים דרך עיטוש או שיעול. סיבוכי המחלה נפוצים ביותר בעיקר בתינוקות. ככל שהתינוק צעיר יותר, כך עולים הסיכויים להופעת סיבוכים. הסיבוכים כוללים אובדן משקל עקב הקאות מרובות, דלקת ריאות, שבירת צלעות, נזקים מוחיים עקב היעדר חמצן, דימומים מוחיים ומוות.



המופילוס אינפלואינזה B

חיידק ההמופילוס אינפלואינזה B גורם לדלקת קרום המוח ולדלקות נוספות. הוא היה הגורם השכיח ביותר לדלקת קרום המוח עד לתחילת השימוש בחיסון נגדו בתחילת שנות ה-90, והיה אחראי למחלתם של כ-100 ילדים מדלקת זו בישראל מדי שנה.

החיידק חוזר לגוף דרך הלוע העליון, מתיישב בו, ולעתים חוזר למחזור הדם. בגוף הוא יכול לגרום לכמה מחלות – הנפוצה ביותר היא דלקת קרום המוח (50%-65% מהמקרים עד לתחילת השימוש בחיסון) שהיא דלקת מסכנת חיים, אשר כ-7.5% מהחולים בה מתים והשאר עלולים להיוותר עם נכויות קשות.

פוליו

נגיף הפוליו הוא נגיף מעיים עמיד ומדבק מאוד. ההדבקה נגרמת מבליעה של מזון או משקה מזוהמים בנגיף, ומאכילה לאחר מגע עם משטחים שזוהמו בו. שיעור ההדבקה בקרב ילדים ומבוגרים לא מחוסנים הוא גבוה מאוד: קרוב ל-100% מהילדים וכ-90% מהמבוגרים שבאים במגע עם נושאי הנגיף יידבקו בו. רוב הנדבקים (92%-94%) אינם מפתחים סימני מחלה, אבל הם עלולים להפריש את הנגיף לסביבה וכך ממשיכים את שרשרת ההדבקה. כאחד מכל 200 נדבקים מפתח שיתוק, שיכול לחלוף, להישאר קבוע, או להיות קטלני. 2-5% מהילדים ו-15-30% מהמבוגרים שלוקים בשיתוק מתים.

* משנת 2014, ניתן תרכיב חי מוחלש נגד 2 זנים של שיתוק ילדים בנוסף לתרכיב מומת. החיסון החי מוחלש ניתן בשתי מנות: 6 חודשים (מתן דרך הפה) ומנה שנייה בגיל שנה וחצי.

החיסון

החיסון המחומש (DTaP-IPV-HIB)

ניתן היום ע"י תרכיב משולב נגד אסכרה, פלצת, שעלת אסלולרית, המופילוס אינפולאנזה ותרכיב מומת של שיתוק ילדים.

מתי ניתן? בגיל חודשיים, ארבעה חודשים, חצי שנה ושנה.

תופעות לוואי אפשריות: עליית חום מתונה, אי שקט, פריחה אלרגית, אודם, נפיחות וכאבים באזור ההזרקה.

זיהומים פנוימוקוקיים

פנאומוקוקוס הוא חיידק אשר פוגע בדרכי הנשימה. קיימים מעל 90 זנים של החיידק. עשרה מזני החיידק גורמים לשני שלישים ממקרי המחלה.

הדבקה מתרחשת באמצעות מגע ישיר עם טיפות שהופרשו ממערכת הנשימה של החולה.

עיקר התחלואה כתוצאה מפנאומוקוק היא דלקות אוזניים, דלקות ריאה ודלקת קרום המוח.

החיסון

מתי ניתן? בגיל חודשיים, ארבעה חודשים ושנה.

תופעות לוואי אפשריות: רגישות מקומית. עליית חום עד 38 מעלות עשויה להופיע בחלק מהמתחסנים.

נגיף הרוטה

מחלת הרוטה היא מחלה ויראלית הנגרמת על ידי מגוון זנים של וירוס הרוטה ונפוצה בעיקר בילדים קטנים.

המחלה מידבקת מאוד בגלל עמידותו הגבוהה של הוירוס. הילדים החולים מפיצים את הוירוס לילדים ומבוגרים הנמצאים במגע קרוב עמם גם לפני שמתחילים תסמיני המחלה, ועד שלושה ימים לאחר שהתסמינים חולפים. הוירוס מופרש בצואה של אדם חולה, ומידבק על ידי כניסה דרך הפה.

מקורות הדבקה אפשריים הם ידיים מזוהמות, חפץ מזוהם (כמו צעצוע) ואוכל או מים מזוהמים. לפני תחילת השימוש בחיסון בישראל כמעט כל הילדים בארץ חלו ברוטה.

החיסון

ניתן בנוזל דרך הפה.

מתי ניתן? בגיל חודשיים, ארבעה חודשים ו-6 חודשים.

תופעות לוואי אפשריות: חום, הקאה, שלשול קל זמני, נזלת וכאבי גרון.

חצבת

מחלת החצבת נגרמת על ידי נגיף החצבת (Rubeola/Red Measles). זהו הנגיף המידבק ביותר הידוע לאדם, וחצבת היא אחת המחלות הזיהומיות השכיחות בעולם. אין טיפול למחלת החצבת, למעט טיפול תומך. שניים מאלף מחולי החצבת בעולם המערבי מתים מהמחלה.

חזרת

חזרת היא מחלה מידבקת הנגרמת על ידי וירוס. היא מתאפיינת בחום, בכאבי ראש ושרירים ובהתנפחות של בלוטות הלימפה – בעיקר באזור הפנים – הנמשכים כשבוע. אצל רוב הילדים המחלה מסתיימת בכך, אך במקרים אחרים יכולים להופיע סיבוכים רציניים כמו דלקת קרום המוח, חירשות, דלקת באשכים (העלולה לגרום לעקרות) ובשדניים. במקרים נדירים המחלה קטלנית. אין טיפול לחזרת.

אדמת

אדמת היא מחלה מסוכנת לעוברים, הנגרמת על ידי הוירוס רובלה (Rubella Virus).

אצל ילדים ומבוגרים היא לרוב מחלה קלה, שנמשכת כמה ימים ומתאפיינת בפריחה אדומה, לצד תסמינים המזכירים שפעת: חום, נפיחות של בלוטות הלימפה, כאבי פרקים, כאבי ראש ונזלת.

אבעבועות רוח

נגיף הווריצלה זוסטר הוא נגיף מידבק ביותר אשר מסוגל לשרוד בגוף במצב רדום ולהתפרץ שוב. הנגיף גורם למחלת חום עם פריחה הנקראת אבעבועות רוח, ובהמשך החיים גורם לשלבקת חוגרת. ההדבקה באבעבועות רוח מתרחשת לרוב דרך מערכת הנשימה.

החיסון

חיסון משולב המורכב מוירוסים מוחלשים נגד ארבע מחלות מדבקות, חצבת,

חזרת, אדמת ואבעבועות רוח. ניתן בזריקה בגיל שנה בטיפת חלב ובכיתה א' לכל הילדים בבית הספר.

מתי ניתן? בגיל שנה ובכיתה א'.

תופעות לוואי אפשריות: תופעות לוואי קלות, עשויות להתרחש 5-12 יום לאחר מתן החיסון, ומתרחשות בעיקר לאחר מתן המנה הראשונה. חום עשוי להופיע אצל חמישית מהמתחסנים, ייתכן חום גבוה. פריחה קלה אצל כ-1 מכול 20 מתחסנים. נפיחות של הבלוטות בצוואר או בלחיים מופיעה במקרים נדירים.

דלקת כבד A

וירוס צהבת איי (Hepatitis A) הוא וירוס מעיים הגורם לדלקת חריפה של הכבד. הוירוס מופרש בצואה של אדם חולה ומידבק על ידי כניסה דרך הפה. למחלה אין תרופה, רק טיפול תומך.

ההדבקה נפוצה בעיקר במקומות צפופים. מקורות הדבקה אפשריים הם ידיים מזוהמות, חפץ מזוהם (כמו צעצוע) ובעיקר אוכל או מים מזוהמים. תקופת הדגירה היא כשלושים יום, כך שהוירוס מידבק עוד לפני שהאדם יודע שהוא חולה.

החיסון

מתי ניתן? בגיל שנה וחצי ובגיל שנתיים.

תופעות לוואי אפשריות: בעיקר תופעות לוואי מקומיות שיכולות להתבטא ברגישות מקומית באזור ההזרקה, אודם או נפיחות.

זיהומים הנגרמים ע"י נגיף הפפילומה באדם

נגיף מאוד שכיח המדביק את העור וריריות הפה והלוע, צוואר הרחם ופי הטבעת.

עובר במגע ישיר ובמגע אינטימי.

החיסון

מומלץ לכל התלמידים והתלמידות בכיתות ח'.

מתי ניתן? בכיתה ח' בשתי מנות ברווח של חצי שנה.

תופעות לוואי אפשריות: עליית חום מיום החיסון עד היום ה-15 לאחר החיסון, כאבי ראש, סחרחורות, הרגשה כללית רעה וכו'.



לאכול בשביל לגדול

הכל על תזונת תינוקות מגיל לידה עד גיל שנה

חלב אם-הנקה היא הדרך הטבעית להזין את התינוק, ומספקת את כל הצרכים התזונתיים של תינוקכם עד גיל חצי שנה. ההנקה תורמת לקשר המתפתח בין התינוק לאם המיניקה, ואף למשפחה כולה.

ישנן אימהות שיבחרו לתת תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל). חשוב להכיר את כללי הזהירות הקשורים בהכנת תרכובת המזון ובהאכלת התינוק.

אנחנו במאוחדת מציעים לך את התמיכה של האחיות במרפאות, מדריכות הנקה, יועצות ההנקה ואחיות טיפות החלב שלנו ברחבי הארץ. את מוזמנת להתקשר ולקבל את התמיכה לה את זקוקה בכל עת ובכל עניין.

תזונה מגיל לידה עד חצי שנה

- ההנקה הינה ההזנה הטבעית והמותאמת לצרכי התינוק. מומלץ להיניק ללא כל תוספת מזון או נוזלים, עד גיל חצי שנה. חלב אם מספק בדרך כלל את הצרכים התזונתיים של התינוק עד גיל חצי שנה.
- תינוק שאינו יונק או יונק חלקית יקבל תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) מועשרת בברזל. תוך שמירה על כללי הגיינה ובטיחות.
- מומלץ לחשוף את התינוק למזון מוצק (משלים) בגיל 6 חודשים. לא מומלצת חשיפה לפני גיל 4 חודשים.
- בין גיל 4 חודשים ל-6 חודשים ניתן לחשוף את התינוק למזון מוצק (משלים), אך רק לאחר שהתינוק מראה סימני מוכנות (ראו להלן) ובכמויות מזעריות (טעימות בלבד).



סימני מוכנות התינוק לאכילת מזון מוצק

התינוק יכול לשבת עם תמיכה
ראשו של התינוק יציב
התינוק מראה סקרנות ונכונות לאכילה
עם קירוב המזון לפיו
התינוק מצליח להעביר מזון בפיו מצד לצד
התינוק מקרב לפיו ידיו וחפצים שונים

הוספת מזון מוצק-משלים מתי, איך, מה וכמה

מהם מזונות משלימים? feeding Complementary

מזונות משלימים מוגדרים על ידי ארגון הבריאות העולמי כתהליך שבו מתן חלב אם אינו עונה על הדרישות התזונתיות של התינוק החל מגיל חצי שנה, כך שיש צורך במתן מזונות נוספים. מזונות משלימים נחוצים מבחינה תזונתית ומבחינה התפתחותית, ומהווים שלב חשוב במעבר הדרגתי מהזנה בחלב אם בלבד לתזונה המבוססת על התפריט המשפחתי.

בזמן הארוחה ייחשף התינוק באופן הדרגתי למזון חדש במקביל להזנה בחלב-אם או בתמ"ל. בהתחלה בכמויות קטנות של מזון בכפית המיועדת לתינוקות ועלייה הדרגתית עד לארוחה. מרקם המזון יהיה טחון, מחיתי, וללא גושים.

המעבר למרקם גס יותר יעשה באופן הדרגתי, בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של התינוק. ניתן לתת ממגוון המזונות הנאכלים במשפחה.

מגיל חצי שנה עד שנה

- מזונות משלימים ניתן להוסיף מגיל חצי שנה ואילך ובמקביל להמשיך בהנקה. חשוב לבחור, כמאכלים ראשונים, מזונות עשירים בברזל, כגון: בשר בקר, הודו ועוד, דגים, קטניות, "דגנים לתינוקות" מועשרים בברזל.
- מומלץ לשלב ירקות ופירות עשירים בוויטמין.
- ביצים - אפשר להתחיל מגיל שישה חודשים.
- אין לתת מוצרי חלב לפני גיל 9 חודשים. לאחר מכן, מוצרי חלב כגון: גבינות, לבן, יוגורט לא ממותק יכול לשמש כתוספת מזון מוצק לתינוק אך בכמויות קטנות וכחלק מארוחה.
- חלב פרה מפוסטר 3% ניתן רק לאחר גיל שנה (אין לתת חלב 1% לפני גיל שנתיים).
- דגים - משרד הבריאות ממליץ לכל האוכלוסייה, כולל ילדים, לצרוך דגים ולגוון את סוגי הדגים בתפריט. יש להקפיד להסיר עצמות קטנות מבשר הדגים או לחלופין לטחון היטב את הדגים.
- רצוי לחשוף את התינוק למזונות המכילים קמח חיטה סביב 6 חודשים. כחלק מחשיפה של תינוק לגלוטן ואלרגנים, מומלץ בשילוב הנקה.

- לקראת גיל שנה מומלץ לתת שתיים-שלוש ארוחות ביממה מתפריט המשפחה בנוסף להנקה/תמ"ל.
- אין לתת דבש לפני גיל שנה.

שתייה

- התינוק אינו זקוק לתוספת מים עד גיל חצי שנה, כל עוד מזונו העיקרי הוא חלב אם או תרכובות מזון לתינוק (תמ"ל).
- עד גיל שנה, יש להרתיח את כל סוגי המים, כולל מים מינרליים, מים מבקבוקים, מים במכלים ומי ברז (אין להשתמש במים מברז המים החמים). את המים יש לתת בטמפרטורת החדר.
- מומלץ להימנע ממשקאות ממותקים בסוכר, כגון תה לתינוקות, תה ירוק, תה רגיל, מיצי פירות, מיצים ומשקאות מוגזים, זאת על-מנת להפחית את הסיכון לעששת שיניים וכדי לא להרגיל את התינוק לטעם מתוק.
- אין מידע מלא לגבי הבטיחות בשימוש בתרכובות, תערובות וחליטות צמחים, יש להימנע מלהשקות בהן תינוקות.
- משקאות סויה, חלב אורז וחלב שקדים אינם מומלצים לתינוק ואינם מחליפים הנקה או תמ"ל.



בגיל חצי שנה, עם המעבר לארוחות מוצקות ומגוונות, יש להוסיף מים לשתייה. אפשר מראש להרגילו לשתייה מכוס.

תוספי תזונה

השימוש בתוספי תזונה לתינוק הצמחוני או הטבעוני יהיה כמו אצל תינוקות הניזונים ממזון מהחי. בתקופת החשיפה למזונות מוצקים, יתכן צורך במזונות מועשרים או בתוספים ייחודיים כדי להימנע ממצבי חסר.

- ויטמין D3 מומלץ לכל תינוק מלידה עד גיל שנה להשלמת צרכי התינוק.
- תוסף ברזל החל מגיל ארבעה חודשים עד גיל 18 חודשים למניעת אנמיה.
- יש להקפיד על מתן התוספים מדי יום.

קיימת חשיבות רבה במעקב צמוד אחר תינוקות ממשפחות צמחוניות ובמיוחד טבעוניות מכיוון שעלולים להופיע החסרים הבאים:

ברזל תזונה צמחונית וטבעונית מספקות פחות ברזל זמין ולכן יש חשיבות בצריכת מקורות צמחיים טובים לברזל כמו קטניות וגרעינים (חשוב מאוד להקפיד על ריכוך וטחינה שלהם לפי הגשה לתינוק).

ויטמין B12 תזונה צמחונית ובעיקר טבעונית עלולות לספק מעט מדי ויטמין זה. חשוב להתייעץ עם רופא ודיאטן בנושא.

אבץ תזונאי/דיאטן יוכל להעריך את תזונת התינוק ואם נמצא כי היא דלה במקורות לאבץ זמין, יש להוסיף מזון עשיר ו/או מועשר באבץ או לצרוך תוסף מתאים.

סידן וויטמין D הימנעות מחלב ומוצריו מחייבת התייחסות מיוחדת להשלמת סידן. כמו כן מומלץ לצרוך במזון מועשר בוויטמין D.

חומצות שומן - אי צריכה של מזונות מן החי כגון דגים וביצים עלולה להביא לחסר בחומצות שומן מסוג אומגה 3. לכן מומלץ להשתמש בהתאמה במקורות לחומצות שומן כגון שמן קנולה וסויה, אצות ואגוזי מלך.

יוד כיוון שתפריט צמחוני ובמיוחד הטבעוני, דל ביוד, אם משתמשים במלח מומלץ להעדיף שימוש במלח מועשר ביוד.

הנחיות כלליות

- חשוב לכבד את העדפות התינוק, אין להכריחו לסיים את הארוחה ואין להאכילו בכוח, מומלץ להגיש לתינוק את המאכלים הנהוגים במשפחה ולעודד אכילה יחד עם יתר בני המשפחה סביב השולחן.
- חשוב לתת לתינוק לאכול מזון מוצק בעשר אצבעותיו הנקיות, כף, כוס וצלחת ולהימנע ככל האפשר משימוש בבקבוקים.

- רצוי לצמצם בתוספת מלח או אבקות מרק ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן, כגון חטיפים מלוחים.
- מומלץ להמעיט בשימוש במזון תעשייתי מוכן.

זהירות!

- אין לחמם במיקרוגל מזון לתינוקות. החימום אינו מתבצע בצורה אחידה ועלול לגרום לכוויות בפיו של התינוק.
- יש להימנע ממאכלים העלולים לגרום לחנק בתינוקות ובפעוטות.
- פירות וירקות קשים - יש לחתוך לחתיכות קטנות, לרסק, לגרד או לטחון.
- מאכלים עגולים כמו ענבים ונקניקיות - יש לחצות לאורך ולחתוך לחתיכות קטנות.
- יש להימנע ממתן פיצוחים מכל הסוגים וממתקים, כולל סוכריות קשות (עם ובלי מקל) לילדים מתחת לגיל חמש שנים.



חוקי ברזל למניעת אנמיה אצל ילדים

אנמיה היא מצב של ירידה בכדוריות דם אדומות או בירידת ריכוז ההמוגלובין בדם. האנמיה השכיחה ביותר נובעת מחוסר ברזל.

ילדים הם האוכלוסייה הפגיעה ביותר למצבי חוסר ברזל בגוף בשל גדילתם המואצת במהלך השנה הראשונה לחייהם; וזה מסוכן, מצב כזה עלול לעכב התפתחות פיזית וקוגניטיבית, לעיתים באופן בלתי הפיך. מחקר שבדק 196 תינוקות מינקות ועד גיל 5 גילה כי ילדים שסבלו מאנמיה הראו ציונים נמוכים יותר במבחנים מנטליים ופסיכומטריים ביחס לילדים ללא אנמיה. בנוסף נמצא כי תוספת ברזל לתינוקות מגיל חודש ועד 6 חודשים הביאה לשיפור בחדות הראייה בגילאי שנה ומעלה.

גורמים אפשריים לחסך בברזל

- חוסר הקפדה על מתן מנת הברזל המומלצת לתינוק (7.5 מ"ג ברזל מגיל 4 חודשים ו-15 מ"ג מגיל 6 חודשים ועד גיל שנה). תוספת זו חשובה משום שגדילתו המואצת בשנתו הראשונה של התינוק מלווה בעלייה בנפח הדם, אך לא תמיד יש עלייה תואמת בריכוז ההמוגלובין, כפי שהגוף צריך.
- אי חשיפה של התינוק למזונות משלימים עשירים בברזל. עד גיל חצי שנה ההנקה חשובה ביותר - חלב אם אמנם לא מכיל ברזל בכמות גבוהה, אך ספיגתו טובה ולכן רובו מנוצל בגוף התינוק. אבל לאחר מכן כמות הברזל המתקבלת בהנקה אינה מספקת ביחס לגדילתו המואצת של התינוק ויש צורך בהשלמת מזונות עשירים בברזל ומתן תוספת ברזל.
- מתן חלב ניגר לפני גיל שנה ומוצרי חלב לפני גיל 9 חודשים - במקום הנקה או תמ"ל. חלב מהווה מקור דל לברזל ותורם להתפתחות אנמיה.
- הרגלי אכילה המתבססים על מזונות דלים בברזל.
- בעיות ספיגה של מערכת העיכול - שכיחות בקרב ילדים הסובלים מצליאק ומאי סבילות ללקטוז.
- שתיית תה, שוקו או כל משקה אחר המכיל קפאין מפריעה בספיגת הברזל.

איך מזהים ילד הסובל מאנמיה?

- זה תלוי, כמובן, במידת החומרה של האנמיה, ויש גם תסמינים שרק רופא יכול לגלות. אבל הנה כמה סימנים שצריכים להדליק אצלכם נורה אדומה:
 - עייפות במהלך היום מחד והפרעות בשינה רציפה בלילה מאידך
 - עצבנות ואי שקט מתמשך
 - ירידה בתיאבון
 - ספירת דם: ערך המוגלובין מתחת ל-11 מ"ג/ד"ל נחשב מדד אבחנתי לאנמיה בילדים. בתוצאות ספירת הדם יש מדדים נוספים המעוררים חשד לאנמיה.

איך מטפלים?

- מקפידים לתת תוסף ברזל, ולבצע ספירת דם בין גיל 9-18 חודשים. במקביל, לדאוג לתזונה עשירה בברזל ובוויטמין C, שעוזר לברזל להיספג: למשל, תבשיל קטניות וירקות מתובלים במעט מיץ לימון, או פיתה עם חומם וכוס מיץ תפוזים. אם צורכים מזונות מן החי, מומלץ לתת מנה אחת של בשר או עוף (עדיפות להודו) כל יום מגיל חצי שנה.
- לצמצם צריכה של מזונות שמפריעים לספיגת ברזל: קפאין (תה, קקאו, קולה), סידן, אבץ, חומצה פיתית-המצויה בדגנים, וחומצה אוקסלית-המצויה בתרד ובעלים ירוקים.

בעזרת טבלה זו תוכלו לתכנן תפריט יומי עשיר בברזל. זיכרו לא רק כמות הברזל במזון המוצע מנחה אותנו אלא כמות הברזל שנספג בגוף. כך למשל, כוס קורנפלקס מכילה 9.53 מ"ג ברזל לעומת מנת בשר המכילה 3.5 מ"ג ברזל, אולם הכמות הנספגת מהקורנפלקס קטנה באופן משמעותי מכמות הברזל הנספגת מהבשר.

מזון	ברזל במ"ג	משקל בגרם	יחידת מידה
דגני בוקר	9.53	60	כוס
כבד עוף מטוגן בשמן סויה	8.34	100	5 יחידות
סטייק בשר בקר, מאודה, ללא שומן	7.58	215	1 יחידה בינונית
עדשים מבושלות עם בצל מטוגן	4.96	150	כוס
בשר בקר, גולש	3.50	100	מנה קטנה
טחינה גולמית מגרעיני שומשום מלאים	3.40	34	2 כפות
שעועית לבנה מבושלת ברסק עגבניות	3.40	135	מנה בינונית
פיתה מחיטה מלאה	2.63	75	1 יחידה קטנה
אפונה ירוקה קפואה, מבושלת ללא תוספת שמן בבישול	1.88	120	2/3 כוס
שניצל ברוקולי/כרובית/לקט ירקות	1.50	75	יחידה
פסטרמה עגל, כתף	0.50	22	פרוסה בינונית



מאוחדת צועדת איתך בתקופת ההיריון ולאחר הלידה

ומלווה אותך ברגעים המשמעותיים ביותר בחיים

ייעוץ אישי ושירותים משלימים

פיזיותרפיה לחיזוק רצפת אגן, תזונה נכונה, סדנאות בריאות וטיפול רפואה משלימה במגוון שיטות המבוססות על אבחון והתאמה אישית

מערך הנקה

במיוחד בשבילך הקמנו מערך תומך של הנקה שייספק לך הדרכה וייעוץ במפגש אישי או טלפוני לפי בחירתך

ביקור בית לאחר לידה*

אחות מקצועית תגיע אלייך הביתה ותספק לך תמיכה והדרכה בכל הקשור לטיפול בתינוק ובך.

אחות ליווי היריון

אחות אשר תלווה ותנחה אותך בטלפון ובצ'אט בכל שלבי ההיריון, לאחר הלידה, בהנקה ויילודים עד גיל 8 שבועות. בתיאום עם רופא/ת הנשים שלך.

בצ'אט באתר ובמוקד *3833

מאוחדת
רמה אחרת

***3833**
meuhedet.co.il

* שירות ביקור בית מיועד ללידה ראשונה ובמקרים נוספים עליהם יחליט הצוות המקצועי.

נציגי השירות שלנו לשירותכם בכל מקום



sms
052-5920523



וואטסאפ
050-6697489



צ'אט באתר
meuhedet.co.il



מוקד טלפוני
*3833



מייל
digital_team@meuhedet.co.il



מסנג'ר פייסבוק בשפות:
עברית - מאוחדת | צרפתית -
Meuhedet | ערבית - مؤحديت

מכ"ט 5017856 // גורם מקצועי: טיפוח חלב; תאריך גרפיקה: מאי 2023

מאוחדת
רמה אחרת



***3833**
meuhedet.co.il